

СОГЛАСОВАН

решением Ученого совета
АНО ВО «МБИ
имени Анатолия Собчака»
(протокол от «25» декабря 2025 г. № 7)

УТВЕРЖДЕН

приказом ректора
АНО ВО «МБИ
имени Анатолия Собчака»
от «30» декабря 2025 г. № 59

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине **Физическая культура и спорт**

направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль)

Финансово-правовая деятельность

уровень образования

высшее образование - бакалавриат

форма обучения

очная

год набора

2026

Санкт-Петербург

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
3.	ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ	5
4.	ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА.....	6
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	6
5.1.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:	6
5.2	КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	10
5.3	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	11
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ	14
7.	ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	15
7.1.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	17
7.2.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	18

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов обучения по учебной дисциплине. Рабочей программой дисциплины (модуля) предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<p>Знать: Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.</p> <p>Уметь: Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта).</p> <p>Владеть: навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции

- формулирует основные определения предмета основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Физическая культура

2. СТРУКТУРА ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка проводится методом сопоставления параметров продемонстрированной обучающимся продукта деятельности с заданными эталонами и стандартами по критериям.

Таблица – 1.1. Объекты оценивания и наименование оценочных средств

Номер и наименование разделов/тем	Формы текущего контроля успеваемости/ Формы промежуточной аттестации	Объекты оценивания	Вид занятия / Наименование оценочных средств	Форма проведения оценки Устная/ письменная

Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «Физическая культура и спорт».	-	-	ЛЗ	-
Тема 2. Компетентностный вектор обучения.	-	-	ЛЗ	-
Тема 3. Принципы управления физической подготовкой.	-	-	ЛЗ	-
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий.	-	-	-	-
Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки.	Текущий контроль	Темы 2-5	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.	-	-	ЛЗ	-
Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами.	-	-	ЛЗ	-
Тема 8. Ресурсы физической рекреации.	-	-	-	-
Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой.	-	-	ЛЗ	-
Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов.	Текущий контроль	Темы 6-10	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 11. Техническая подготовка.	-	-	-	-
Тема 12. Развитие физических качеств.	-	-	ЛЗ	-
Тема 13. Характеристика фитнес-программ.	-	-	ЛЗ	-
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта.	-	-	ЛЗ	-
Тема 15. Структура подготовки спортсмена.	-	-	-	-

Тема 16. Кондиционная тренировка.	Текущий контроль	Темы 11-16	ЛЗ: дискуссия	устная
Тема 17. Соревновательная практика.	-	-	ЛЗ	-
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительными основным отделениях.	-	-	-	-
Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов.	-	-	ЛЗ	-
Тема 20. Комплексы ПШФПс учётом специфики труда.	-	-	ЛЗ	-
Тема 21. Методы повышения работоспособности	Текущий контроль	Темы 17-21	ЛЗ: дискуссия	устная
Все темы:	Промежуточная аттестация	Обобщенные результаты обучения по овладению теоретическими и знаниями практическими навыками	Тест	письменная

3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка знаний, умений, владений выражается в пятибалльной системе.

Таблица 3.1 – Текущий контроль

№ п/п	Виды работ	Критерии оценивания			
		Неудовлетворительно (2 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
1	Работа на лекциях	Отсутствие участия студента в работе на занятии	Единичное высказывание	Высказывание суждений, активное участие в работе на занятии	Высказывание неординарных суждений, активное участие в работе на занятии

Критерии оценивания формулируются для каждой компетенции и отражают деятельность обучающегося, поддающуюся измерению.

Таблица 3.2 – Обобщенные критерии оценивания освоения компетенции

Неудовлетворительно (2 балла)	Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Компетенция не освоена. Обучающийся не показывает знания, входящие в состав компетенции, не понимает их необходимость и/или не может их применять	Компетенция освоена. Обучающийся показывает общие знания, входящие в состав компетенции, имеет представление об их применении, умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из полученных знаний	Компетенция освоена. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач	Компетенция освоена. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач, умение принимать решения, создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью; способен самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

4. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Таблица 4.1 – Шкала критериев оценивания компетенций

Оценка	Содержание
Неудовлетворительно (2 балла)	Демонстрирует непонимание проблемы, не восприятие материала. Работа незакончена и/или это плагиат
Удовлетворительно (3 балла)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены. Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер
Хорошо (4 балла)	Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения
Отлично (5 баллов)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Продемонстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостный характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован творческий подход

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены. Текущий контроль осуществляется в рамках лекционных занятий.

Таблица - 5.1 Перечень заданий текущего контроля и их наименование

Наименование оценочных средств	Содержание задания
Дискуссия	<p>Вопросы для дискуссии по темам 2-5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как вы понимаете термин “компетентностный вектор” в контексте обучения физической культуре? 2. Какие компетенции, по вашему мнению, наиболее важны для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»? 3. Насколько, на ваш взгляд, текущие учебные программы развивают необходимые компетенции в области физической подготовки? 4. Какие дополнительные компетенции вы бы хотели видеть в программе обучения по физической культуре? 5. Как вы оцениваете свою готовность применять полученные компетенции в будущей профессиональной деятельности? 6. Какие принципы управления физической подготовкой, на ваш взгляд, наиболее эффективны? 7. Как часто преподаватели объясняют и применяют эти принципы на практике? 8. Какие методы контроля физической подготовки, по вашему мнению, наиболее эффективны? 9. Как вы оцениваете свою физическую подготовку с учетом применяемых принципов управления? 10. Какие изменения в управлении физической подготовкой вы бы предложили для улучшения процесса? 11. Какие оздоровительные технологии вы считаете наиболее эффективными для поддержания здоровья? 12. Как часто вы используете различные оздоровительные технологии в своей повседневной жизни? 13. Какие факторы влияют на ваш выбор конкретной оздоровительной технологии? 14. Насколько, на ваш взгляд, преподаватели информируют студентов о доступных оздоровительных технологиях? 15. Какие новые оздоровительные технологии вы бы хотели попробовать? 16. Считаете ли вы важным составление индивидуальных маршрутов физической подготовки? 17. Как часто вам предлагают разработать индивидуальный маршрут в рамках учебных занятий? 18. Какие критерии, по вашему мнению, должны учитываться при составлении индивидуального маршрута? 19. Как вы оцениваете эффективность индивидуальных маршрутов для достижения ваших физических целей? 20. Какие элементы индивидуального маршрута вы считаете самыми важными для успешной физической подготовки? <p>Вопросы для дискуссии по темам 6 – 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знаете ли вы, что такое комплекс ГТО и как он влияет на вашу физическую подготовку? 2. Участвуете ли вы в сдаче нормативов ГТО в рамках учебного процесса? 3. Считаете ли вы, что участие в ГТО помогает вам развивать физические качества и навыки? 4. Какие преимущества вы видите в сдаче нормативов ГТО для вашего здоровья и будущей профессиональной деятельности? 5. Как часто вы используете результаты сдачи ГТО для оценки своей физической подготовки? 6. Имеете ли вы опыт занятий в специальных медицинских группах? 7. Насколько, на ваш взгляд, такие занятия полезны для вашего здоровья и физической подготовки? 8. Знаете ли вы студентов с инвалидностью, которые занимаются физической культурой?

9. Какие особенности, по вашему мнению, должны учитываться при организации занятий с инвалидами?
10. Считаете ли вы, что такие занятия должны быть обязательными в учебных заведениях?
11. Какие виды физической рекреации (например, спортивные секции, клубы по интересам) вы используете в свободное время?
12. Насколько вам доступны ресурсы физической рекреации в вашем учебном заведении?
13. Какие мероприятия по физической рекреации, на ваш взгляд, наиболее популярны среди студентов?
14. Как часто вы участвуете в организованных спортивных мероприятиях и праздниках?
15. Какие новые виды физической рекреации вы бы хотели видеть в вашем вузе?
16. Знакомы ли вы с методами адаптивного управления физической подготовкой?
17. Как вы оцениваете эффективность таких методов для вашего индивидуального физического развития?
18. Какие адаптивные методы, по вашему мнению, наиболее эффективны для студентов с разным уровнем физической подготовки?
19. Как часто преподаватели используют адаптивные методы в учебном процессе?
20. Какие изменения в методах управления вы бы предложили для улучшения физической подготовки?
21. Как вы различаете общую, специальную и профессионально-прикладную физическую подготовку?
22. Какие элементы общей физической подготовки, на ваш взгляд, наиболее важны для студентов?
23. Как часто вы занимаетесь профессионально-прикладной физической подготовкой, связанной с вашей будущей специальностью?
24. Какие навыки и качества, по вашему мнению, развивает профессионально-прикладная физическая подготовка?
25. Считаете ли вы, что общая и специальная физическая подготовка должны быть сбалансированы в учебном процессе?

Вопросы для дискуссии по темам 11 – 16:

1. Какие технические навыки, по вашему мнению, наиболее важны для вашей будущей профессиональной деятельности?
2. Как часто вы занимаетесь технической подготовкой в рамках учебных занятий?
3. Какие методы технической подготовки вы считаете самыми эффективными?
4. Оцените свою уверенность в выполнении технических приемов в вашем виде спорта или учебной деятельности.
5. Какие технические ошибки, по вашему мнению, чаще всего встречаются у студентов при выполнении упражнений?
6. Какие физические качества (сила, выносливость, скорость и т.д.) вы считаете наиболее важными для вашего развития?
7. Какие упражнения, на ваш взгляд, наиболее эффективно развивают эти качества?
8. Как часто вы работаете над развитием конкретных физических качеств в рамках тренировок?
9. Какие методы контроля прогресса в развитии физических качеств вы используете?
10. Какие физические качества, по вашему мнению, требуют больше внимания в учебной программе?
11. Какие фитнес-программы, по вашему мнению, наиболее популярны среди студентов?
12. Какие критерии вы считаете важными при выборе фитнес-программы?
13. Какие элементы фитнес-программ, на ваш взгляд, наиболее эффективны для поддержания здоровья и физической формы?

14. Как часто вы участвуете в групповых фитнес-занятиях или тренировках?
15. Какие дополнительные фитнес-программы вы бы хотели видеть в вашем учебном заведении?
16. Какие игровые виды спорта, по вашему мнению, наиболее популярны среди студентов?
17. Какие навыки и качества развивает участие в игровых видах спорта?
18. Как часто вы участвуете в соревнованиях по игровым видам спорта?
19. Какие трудности вы испытываете при занятиях игровыми видами спорта?
20. Какие изменения в организации игровых занятий вы бы предложили для повышения их эффективности?
21. Какие этапы, по вашему мнению, включает в себя структура подготовки спортсмена?
22. Как часто вы следуете определенной структуре тренировок?
23. Какие элементы подготовки (разминка, основная тренировка, заминка) вы считаете самыми важными?
24. Как вы оцениваете свою готовность к соревнованиям после прохождения полного цикла тренировок?
25. Какие элементы подготовки, на ваш взгляд, требуют большего внимания?
26. Как часто вы участвуете в кондиционных тренировках?
27. Какие цели вы ставите перед собой при выполнении кондиционных упражнений?
28. Какие методы и подходы, по вашему мнению, наиболее эффективны для кондиционной тренировки?
29. Как вы оцениваете свою физическую форму после прохождения кондиционной тренировки?
30. Какие изменения в кондиционных тренировках вы бы предложили для улучшения их эффективности?

Вопросы для дискуссии по темам 17-21:

1. Участвуете ли вы в соревнованиях по какому-либо виду спорта в рамках учебного процесса?
2. Как вы оцениваете свой опыт участия в соревнованиях?
3. Какие навыки и качества, по вашему мнению, наиболее важны для успешного выступления в соревнованиях?
4. Какие трудности вы испытываете при подготовке к соревнованиям?
5. Как часто вы участвуете в соревнованиях и как это влияет на вашу общую физическую подготовку?
6. Как вы оцениваете уровень физической подготовки на вашем отделении (подготовительное/основное)?
7. Какие виды физических упражнений, на ваш взгляд, наиболее эффективны для вашего отделения?
8. Как часто проводятся занятия по физической подготовке и достаточно ли этого, по вашему мнению?
9. Какие цели и задачи, по вашему мнению, ставятся перед студентами на вашем отделении?
10. Какие изменения вы бы предложили для улучшения физической подготовки на вашем отделении?
11. Имеете ли вы опыт занятий в специальных медицинских группах?
12. Насколько, на ваш взгляд, такие занятия полезны для вашего здоровья и физической подготовки?
13. Какие особенности, по вашему мнению, должны учитываться при организации занятий с инвалидами?
14. Как часто проводятся занятия для студентов с особыми медицинскими показаниями?
15. Какие изменения вы бы предложили для улучшения таких занятий?
16. Знаете ли вы, что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
17. Как вы оцениваете эффективность ППФП для вашей будущей профессиональной деятельности?

	<p>18. Какие элементы ППФП, на ваш взгляд, наиболее важны для вашей специальности?</p> <p>19. Как часто вы участвуете в занятиях, учитывающих специфику вашего труда?</p> <p>20. Какие изменения или дополнения вы бы предложили в программы ППФП?</p> <p>21. Какие методы повышения работоспособности вы используете в своей учебной и повседневной жизни?</p> <p>22. Насколько, на ваш взгляд, физическая подготовка влияет на вашу работоспособность?</p> <p>23. Какие упражнения или активности, по вашему мнению, наиболее эффективны для повышения уровня работоспособности?</p> <p>24. Как часто вы применяете методы восстановления (например, массаж, йога) для повышения работоспособности?</p> <p>25. Какие новые методы повышения работоспособности вы бы хотели попробовать?</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Первая контрольная точка по дисциплине - в форме эссе по темам 2-10 (письменная).

Примерная тематика эссе:

1. Роль компетентностного подхода в формировании физической культуры студентов: перспективы и вызовы.
2. Как компетентностный вектор влияет на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.
3. Эффективные стратегии управления физической подготовкой в образовательных учреждениях.
4. Влияние различных методов управления на качество физической подготовки студентов.
5. Современные оздоровительные технологии: критерии выбора и эффективность.
6. Роль инновационных оздоровительных методик в улучшении здоровья студентов.
7. Персонализированный подход в физической подготовке: преимущества и сложности реализации.
8. Как индивидуальные маршруты влияют на достижение личных целей в физической подготовке.
9. Значение комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов.
10. Влияние нормативов ГТО на физическую подготовку и мотивацию студентов.
11. Адаптация физической подготовки для студентов с особыми медицинскими показаниями.
12. Роль инклюзивного подхода в физическом воспитании студентов.
13. Использование ресурсов физической рекреации для повышения качества жизни студентов.
14. Влияние физической рекреации на общую удовлетворенность образовательным процессом.
15. Адаптивное управление в физической подготовке: от теории к практике.
16. Эффективность методов адаптивного управления для различных категорий студентов.
17. Интеграция общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс.
18. Значение профессионально-прикладной физической подготовки для будущей карьеры студентов.
19. Взаимосвязь между физической подготовкой и профессиональными компетенциями будущих специалистов.

Вторая контрольная точка по дисциплине - в форме эссе по темам 11-21 (письменная).

Примерная тематика эссе:

1. Роль технической подготовки в формировании профессиональных навыков и умений.
2. Влияние технической подготовки на общую физическую подготовку студентов.
3. Физические качества как основа успешной профессиональной деятельности: анализ и развитие.
4. Методы и средства развития физических качеств в условиях учебного процесса.

5. Сравнительный анализ различных фитнес-программ: эффективность и доступность.
6. Выбор оптимальной фитнес-программы для студентов с разным уровнем физической подготовки.
7. Игровые виды спорта как средство развития командного духа и лидерских качеств.
8. Особенности организации и проведения занятий по игровым видам спорта.
9. Этапы и методы спортивной подготовки: от новичка до профессионала.
10. Влияние структуры подготовки на достижение высоких спортивных результатов.
11. Значение кондиционной тренировки для поддержания здоровья и физической формы.
12. Методы оценки эффективности кондиционной тренировки.
13. Роль соревнований в мотивации студентов к занятиям спортом.
14. Психологические аспекты участия в соревнованиях и их влияние на личностное развитие.
15. Особенности физической подготовки на разных этапах обучения.
16. Сравнительный анализ физической подготовки на подготовительном и основном отделениях.
17. Адаптация физической подготовки для студентов с особыми медицинскими показаниями.
18. Роль инклюзивного подхода в физическом воспитании студентов.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка: как учитывать специфику будущей профессии.
20. Влияние ППФП на успешность в будущей профессиональной деятельности. Эффективные методы повышения работоспособности в условиях учебной нагрузки.
21. Роль физической активности в повышении общей работоспособности студентов.

5.3 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговый тест (с ответами) для проверки сформированности компетенций

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопрос № 1. Выберите один правильный ответ.

Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

Правильный ответ: В

Вопрос № 2. Выберите один правильный ответ.

Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

Правильный ответ: А

Вопрос № 3. Выберите один правильный ответ.

Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

Правильный ответ: А

Вопрос № 4. Выберите один правильный ответ.

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

Правильный ответ: А

Вопрос № 5. Выберите один правильный ответ.

Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

Правильный ответ: Б

Вопрос № 6. Выберите один правильный ответ.

Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

Правильный ответ: А

Вопрос № 7. Выберите один правильный вариант.

Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

Правильный ответ: А

Вопрос № 8. Выберите один правильный ответ.

Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

Правильный ответ: А

Вопрос № 9. Выберите один правильный ответ.

Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

Правильный ответ: А

Вопрос № 10. Выберите один правильный ответ.

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

Правильный ответ: А

Вопрос № 11. Выберите один правильный ответ.

Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- В. Половина резинового мяча.

Правильный ответ: В

Вопрос № 12. Выберите один правильный ответ.

В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Правильный ответ: А

Вопрос № 13. Выберите один правильный ответ.

Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

Правильный ответ: А

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Комплект оценочных средств хранится на кафедре, подлежит обновлению по мере необходимости. Для промежуточной аттестации в виде экзамена каждое ОС по дисциплине обновляется и утверждается за 14 дней до начала сессионного периода и хранится в недоступном месте от несанкционированного доступа. Ответственность несет кафедра.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Текущий контроль успеваемости является формой контроля качества знаний обучающихся, осуществляемого в межсессионный период обучения с целью определения качества освоения ОПОП.

Текущий контроль успеваемости осуществляется: на лекциях, практических (семинарских) занятиях, в рамках контроля самостоятельной работы.

Обучающиеся заранее информируются о критериях и процедуре текущего контроля успеваемости преподавателями по соответствующей учебной дисциплине (модуля).

Успеваемость при текущем контроле характеризует объем и качество выполненной обучающимися работы по дисциплине (модулю).

Педагогические виды и формы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости обучающихся, определяются методической комиссией кафедры. Выбираемый вид текущего контроля обеспечивает наиболее полный и объективный контроль (измерение и фиксирование) уровня освоения результатов обучения по дисциплине.

Преподаватели предоставляют сведения о текущей успеваемости обучающихся в рамках проведения текущей аттестации в семестре в деканаты/ учебный отдел института в сроки, определенные внутренними распорядительными документами института.

В целях обеспечения текущего контроля успеваемости преподаватель проводит консультации.

Преподаватель, ведущий занятия семинарского типа, проводит аттестацию обучающихся за прошедший период. Аттестация проводится, если проведено не менее 3 практических (семинарских) или лабораторных занятий, в установленные деканатом сроки, не реже 1 раза за учебный семестр. Обучающиеся аттестуются путем выставления в соответствующую групповую ведомость записей по системе: «аттестован» или «не аттестован».

Преподаватель, проставляя итоги текущей аттестации, доводит результаты аттестации до сведения студенческой группы и объясняет причины отрицательной аттестации по запросу обучающегося.

При аттестации обучающихся учитываются следующие факторы:

- результаты работы на занятиях, показанные при этом знания по дисциплине (модулю), усвоение навыков практического применения теоретических знаний, степень активности на практических (семинарских) занятиях;
- результаты и активность участия в семинарах и коллоквиумах;
- результаты выполнения контрольных работ;
- результаты и объем выполненных заданий в рамках самостоятельной работы обучающихся;
- результаты личных бесед со студентами по материалу учебной дисциплины (модуля);
- посещение студентами, семинарских и практических занятий, лабораторных работ;
- своевременная ликвидация задолженностей по пройденному материалу, возникших вследствие пропуска занятий либо неудовлетворительных оценок по результатам работы на занятиях.
- результаты прохождения контрольных точек по дисциплине.

Промежуточная аттестация обучающихся института является формой контроля результатов обучения по дисциплине с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся требованиям, установленным образовательной

программой.

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием пятибалльной системы оценки знаний обучающихся.

7. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптированные оценочные материалы содержатся в адаптированной ОПОП. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Самостоятельная работа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность. Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.).

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа. Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в устной форме. Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в письменной форме.

Таблица 7.1. – Категории обучающихся с ОВЗ, способы восприятия ими информации и методы их обучения.

Категории обучающихся по нозологиям		Методы обучения
с нарушениям и зрения	Слепые. Способ восприятия информации: осязательно-слуховой	Аудиально-кинестетические, предусматривающ ие поступление учебной информации посредством слуха и осязания. Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения: визуально-кинестетические, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания; аудио-визуальные, основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; аудио-визуально-кинестетические, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
	Слабовидящие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	

С нарушениям и слуха	Глухие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательный	визуально-кинестетические, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания. Могут использоваться при условии, что аудиальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями слуха:
	Слабослышащие Способ восприятия информации: Зрительно-осязательно-слуховой	аудио-визуальные, основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; аудиально-кинестетические, предусматривающ ие поступление учебной информации посредством слуха и осязания; аудио-визуально-кинестетические, базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
С нарушениям и опорно-двигательного аппарата	Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	<ul style="list-style-type: none"> – визуально-кинестетические; – аудио-визуальные; – аудиально-кинестетические; – аудио-визуально-кинестетические.

Таблица 7.2. – Способы адаптации образовательных ресурсов.

Условные обозначения:

«+» —образовательный ресурс, не требующий адаптации;

«АФ» — адаптированный формат к особенностям приема-передачи информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ формат образовательного ресурса, в том числе с использованием специальных технических средств;

«АЭ»— альтернативный эквивалент используемого ресурса

Категории обучающихся по нозологиям		Образовательные ресурсы				
		Электронные				Печатные
		мультимедиа	графические	аудио	текстовые, электронные аналоги печатных изданий	
С нарушениями зрения	Слепые	АФ	АЭ (например, создание материальной модели графического объекта (3Dмодели))	+	АЭ (например, аудио описание)	АЭ (например, печатный материал, выполненный рельефно-точечным шрифтом Л.Брайля)
	Слабовидящие	АФ	АФ	+	АФ	АФ

С нарушениями слуха	Глухие	АФ	+	АЭ (например, текстовое описание, гиперссылки)	+	+
	Слабослышание	АФ	+	АФ	+	+
С нарушениями опорно-двигательного аппарата		+	+	+	+	+

Таблица 7.3. - Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории обучающихся по нозологиям	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> – устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.
С нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> – письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> – письменная проверка, с использованием специальных технических средств (альтернативных средства ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы - предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

7.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с использованием оценочных средств, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, в том числе с использованием специальных технических средств.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ направлен на своевременное выявление затруднений и отставания в обучении и внесения коррективов в учебную деятельность. Возможно осуществление входного контроля для определения его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

7.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация, при необходимости, может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются